AL-ANON/ALATEEN, Grupos de ayuda mutua para familiares y amigos de personas alcohólicas

Tiempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La asociación Grupos de Familia Al-Anon (que incluye los grupos Alateen para los miembros adolescentes, por lo general entre 12 y 18 años) en Galicia constituida como AFALGA (Asociación de Familiares de Alcohólicos de Galicia) lleva desde su creación en EEUU en 1951 ofreciéndose a la sociedad como un recurso de ayuda para familiares y amigos de bebedores compulsivos.

A día de hoy existen más de 24.000 Grupos de Familia Al-Anon/Alateen en 130 países. En España la asociación comienza su andadura en el año 1963. Actualmente hay más de 250 reuniones en todo el país. En Galicia cuentan con cinco grupos, dos en Vigo, dos en Coruña y uno en Santiago de Compostela.

Estos grupos de ayuda mutua están integrados por familiares y amigos de personas con alcoholismo que se reúnen para compartir experiencias y hallar soluciones a los problemas que surgen y que se van agravando al convivir con un alcohólico. Se estima que, de media, por cada alcohólico hay cuatro personas de su entorno afectadas.

La Organización Mundial de la Salud ha reconocido el alcoholismo como una enfermedad que puede ser controlada, pero no curada; y, que la ayuda ha de ser extendida, no sólo a la persona alcohólica, sino también a las personas que están en contacto directo con ellas.

Beber compulsivamente afecta al alcohólico y al mundo que le rodea: amistades, empleo, hijos, padres, hermanos, abuelos, nietos, relaciones amorosas, matrimonio... Todos sufren los efectos de esta enfermedad.

El alcoholismo es una enfermedad crónica y progresiva, que no solo afecta a quien consume, sino que impacta profundamente la vida emocional, mental y hasta física de quienes están alrededor de la persona alcohólica. Es una enfermedad familiar, de contagio familiar.

Es la enfermedad de la negación: la persona alcohólica niega que tiene un problema y la familia también. Surgen muchas emociones negativas en los que están alrededor del alcohólico: pensamientos obsesivos, angustia, miedos, resentimientos, culpabilidad, exceso de control, dependencia emocional, aislamiento, frustraciones no resueltas…todo ello puede llevar a somatizar y enfermar.

Los grupos Al-Anon/Alateen ofrecen un espacio para compartir entre iguales, lo cual ayuda a romper el cerco de la vergüenza y el silencio. Al compartir con otros que han tenido o están teniendo experiencias similares se propicia el alivio de la culpa, la vergüenza y se genera esperanza. Pueden superar el aislamiento.

Uno de los aprendizajes fundamentales en Al-Anon y Alateen es que no se puede cambiar ni controlar a la persona que bebe, por más amor o esfuerzo que se ponga. Pero la familia y allegados sí pueden aprender a cuidar de sí mismos, a establecer límites y a sanar emocionalmente.

Asistir a estos grupos de ayuda mutua es una herramienta poderosa para sanar, para liberarse del sufrimiento y recuperar el control sobre la propia vida. Se produce en la familia un cambio de actitudes, que, indirectamente también repercute en la persona alcohólica y en toda la familia: hay menos conflicto y discusiones, mayor estabilidad emocional, se aprende a poner límites saludables, mejora el cuidado personal y la autoestima. Se producen cambios en la dinámica familiar, la vida de los integrantes ya no gira en torno a la adicción. No se protege al alcohólico de las consecuencias de su alcoholismo. Se dan cuenta de que la protección solo prolonga la enfermedad.

Las reuniones son anónimas y confidenciales. Es un lugar seguro para buscar ayuda. No se guardan datos sobre las personas que asisten a los grupos ni se hacen seguimientos individuales. No hay cuotas ni honorarios para ser miembro de Al-Anon y Alateen. No aceptan contribuciones externas. Se mantienen por medio de contribuciones voluntarias de sus miembros y evitan emitir opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades.

Al-Anon/Alateen no da consejos ni asesoramiento, pero el grupo ofrece un apoyo emocional constante. Se adquieren conocimientos sobre la enfermedad, comprensión del enfermo alcohólico y sus comportamientos. Mejoran las relaciones con el alcohólico, y entre todos los miembros de la familia.

Por otro lado, en los grupos Alateen, los adolescentes aprenden que el alcoholismo es una enfermedad, a dar nombre a sus dificultades y preocupaciones, a desprenderse emocionalmente de los problemas de la persona que bebe y continuar amándole, a que no pueden controlar ni cambiar a nadie, excepto a sí mismos, a desarrollar sus propios recursos y a acumular experiencias satisfactorias de la vida.

A nivel nacional hay un grupo de Alateen para adolescentes que se reúne de manera online el tercer domingo de cada mes.

Para más información:

- **Teléfono Al-Anon/Alateen España**: 93 201 21 24
- **E-mail**: info@al-anonespana.org
- **Página web**: www.al-anonespana.org
- **Instagram**: @alanonespana
- **Youtube:** Al-Anon España
- **Teléfono del Área de Galicia**: 638 544 536
- **E-mail Área de Galicia**: alanonarea21@gmail.com

